

KONSEP ISQAT AL-TADBIR AL-`UYUB DALAM MENGRUS TEKANAN PESAKIT KANSER PAYUDARA

Norhafizah Binti Musa
Che Zarrina Binti Sa`ari
Universiti Malaya

ABSTRAK

Kanser payudara merupakan salah satu penyakit yang sangat digeruni dalam kalangan wanita seluruh dunia. Ianya merupakan penyakit yang bukan sahaja memberi kesan kepada fizikal malah ianya mampu mempengaruhi keadaan jiwa dan emosi penghidap kanser payudara ke tahap yang sangat kritikal. Kebanyakan daripada mereka tidak dinafikan akan mengalami stres yang berpanjangan sepanjang menjalani rawatan mahupun melewati kehidupan seharian. Justeru, kajian ini disusun bagi membuktikan konsep isqat al-Tadbir al-`Uyub merupakan kaedah psikoterapi Islam yang dapat mengurangkan tekanan yang dialami oleh pesakit kanser payudara. Kajian merupakan satu kajian kualitatif dengan menggunakan analisis pembinaan tema. Hasil kajian ini dapat merumuskan bahawa konsep isqat al-Tadbir al-`Uyub yang berasaskan psikoterapi Islam mampu membantu pesakit dalam mengurangkan tekanan atau stres yang dialami. Kajian ini diharapkan dapat menjadi satu panduan yang berguna kepada pesakit-pesakit yang mengalami masalah gangguan jiwa terutama kepada mereka yang menghidapi penyakit yang digeruni seperti pesakit kanser payudara.

Kata Kunci: *Psikoterapi islam, isqat al-Tadbir al-`Uyub, Mengurus Tekanan, Kanser payudara*

1.0 PENGENALAN

Setiap manusia pasti akan mengalami pengalaman lemah rohani dan memerlukan sesuatu pergantungan yang dapat membantu mereka untuk menjadi lebih kuat dan bertahan terhadap sesuatu ujian yang menimpa. Kewujudan ilmu psikoterapi ini muncul bagi memenuhi keperluan untuk mengatasi masalah dalaman manusia. Psikoterapi merupakan satu proses yang melibatkan seorang psikoterapis atau terapis dan individu yang bermasalah atau klien yang berfokus kepada pendidikan semula seseorang secara inklusif. Ianya juga merupakan satu metode atau langkah alternatif perawatan yang melibatkan psikologi dan ketahanan emosi klien.

Justeru itu, dengan adanya interaksi antara terapis dan klien mampu mewujudkan hubungan dua pihak yang berusaha untuk mencapai pemahaman antara satu sama lain, dengan matlamat yang spesifik iaitu mencapai sesuatu yang khusus. Ianya selari dengan tujuan psikoterapi itu sendiri di mana membolehkan seseorang klien itu mendapat persepsi yang jelas, menyepadu celik akal kepada perlakuan harian dan menangani perasaan yang kuat berpunca daripada masalah yang dihadapi dengan bantuan penyusunan latihan daripada seseorang terapis.

Dalam kajian ini *isqat al-Tadbir al-Uyub* menjadi perbincangan utama dalam penyusunan latihan terhadap klien dengan menggunakan aspek keagamaan sebagai objek dan alat utama. Seperti yang dibincangkan di awal perenggan, kesedaran terhadap keperluan beragama semakin meningkat di kalangan masyarakat disebabkan faktor krisis jiwa. Krisis kejiwaan dan ketandusan spiritual manusia di era globalisasi dapat diatasi jika manusia kembali kepada agama dan mengamalkan ajaran-ajaran agama. Para psikologis terutamanya psikologis Muslim mahupun ulamak mula melihat bahawa konsep dan teori yang telah dibawa oleh para pemikir Barat mempunyai kelemahan tersendiri kerana hampir kesemua teori Barat berbentuk saintifik dan mengabaikan entiti minda dan ruh yang diambil berat oleh agama. Oleh itu, dirasakan satu keperluan yang besar dalam bidang psikologi khususnya psikoterapi untuk menerapkan peranan ilmu keagamaan dalam pemulihan dan pembangunan jiwa serta spiritual bagi mempengaruhi tindakan, perilaku dan keputusan seseorang individu yang bermasalah agar mereka dapat meningkatkan gaya hidup yang sihat, menyediakan harapan dan memberi makna diri serta keyakinan dalam kehidupan mereka. Salah satu teori ilmu pengurusan stres menurut sarjana muslim dalam bidang psikologi khususnya psikoterapi menurut kajian ini ialah *Isqat al-Tadbir al-Uyub Ibn `Ata` Allah*.

2.0 ISQAT AL-TADBIR AL-`UYUB IBN `ATA` ALLAH

Dari sudut bahasa makna *isqat al-Tadbir al-Uyub* bermaksud mengugurkan tadbir yang buruk. Secara terperinci, *isqat al-Tadbir al-Uyub* ialah menerima takdir dan tadbir daripada Allah Ta`ala dan tidak melawan takdir dan tadbir yang ditetapkan oleh Allah. *Isqat al-Tadbir al-Uyub* menjaga amalan hati untuk tiada perasaan menentang takdir dan tadbir dari Allah dan mengaku Allah yang maha kuasa manakala orang yang menyerahkan diri kepada Allah tidak berkuasa sepenuhnya. Penyerahan diri ini tidak mengengapikan soal kuasa kemampuan makhluk yang diberikan oleh Allah dan usaha hamba.

Isqat al-Tadbiral-Uyub adalah satu bentuk menghambakan diri atau `ubudiyah kepada Allah melalui kaedah meninggalkan segala usaha dan perancangan kerana melihat setiap yang terjadi atas takdir Allah. *Isqat al-Tadbiral-Uyub* juga merupakan rehat sewaktu penyerahan diri kepada Allah dan meninggalkan tadbirbersama Allah. Selain itu, *Isqat al-Tadbiral-Uyub* bermaksud rasa redha atau berperasaan puas hati dengan sesuatu yang dilakukan oleh Allah. *Isqat al-Tadbiral-Uyub* merupakan ilmu untuk menghadapi perkara-perkara atau peristiwa atau tadbir yang buruk berlaku ke atas diri manusia semasa menjalani kehidupan di dunia dan mendidik cara pengurusan hati manusia dengan perasaan baik sangka terhadap Allah Ta`ala sepertimana firman Allah Ta`ala.

وَعَسَىٰ أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ ۗ وَعَسَىٰ أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَّكُمْ ۗ وَاللَّهُ يَعْلَمُ

وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ ﴿١٣١﴾

Terjemahan: *Kamu diwajibkan berperang (untuk menentang pencerobohan) sedang peperangan itu ialah perkara yang kamu benci; dan boleh jadi kamu benci kepada sesuatu padahal ia baik bagi kamu, dan boleh jadi kamu suka kepada sesuatu padahal ia buruk bagi kamu. Dan (ingatlah), Allah jualah Yang mengetahui (semuanya itu), sedang kamu tidak mengetahuinya.* (Al-Baqarah (2) : 216)

Elemen *Isqat al-Tadbir al-`Uyub* diperlukan dalam menguruskan stres kerana stres adalah tanggapan seseorang terhadap perubahan yang berlaku ke atas diri dan diri berasa terancam serta mengalami perlangaran antara tahap kemampuan dalam memenuhi keperluan dan kehendak diri. Sehubungan dengan itu, Dalam *Times Chambers Combine Dictionary Thesaurus* menyatakan stres ialah reaksi seseorang menyebabkan gangguan kepada psikologi, mental dan fizikal. Manusia sering kali mengalami stres seperti berasa kecewa terhadap harapan yang tak kesampaian dan menjadi nyata kerana tidak dapat mengatasi masalah dalam kehidupan. Akibat daripada stres menyebabkan berlakunya sesuatu penyakit samaada penyakit dalaman seperti penyakit mental atau penyakit luaran seperti penyakit kanser payudara sehingga ada yang sampai menyalahkan takdir dan menganggap itu sebagai hukuman daripada Tuhan sedangkan stres adalah ujian daripada Allah. Stres ini perlu diatasi kerana jika dibiarkan boleh membawa kepada kemudharatan dan kesan kepada kehidupan seharian.

Pesakit yang berasa marah, sedih, murung, gelisah, takut, lemah perlu disembuhkan dengan menggunakan pendekatan psikoterapi Islam kerana Nabi s.a.w. melakukan psikoterapi kepada para sahabatnya dan kaumnya dengan mengusap kedua tangannya (ditempat yang sakit) sambil berdo'a:

"Ya Allah, Tuhan manusia, hilangkanlah penyakit ini dan sembuhkanlah, karena Engkau Maha Penyembuh. Tidak ada kesembuhan selain kesembuhan –Mu, iaitu penyembuhan yang tidak meninggalkan penyakit."
(HR. Muslim).

Psikoterapi Islam adalah cara mendekatkan diri pesakit kepada Allah S.W.T, melalui metodologi perubatan yang sesuai mengikut ilmu Islam. Di antara salah satu pendekatan psikoterapi Islam adalah dengan mengaplikasikan konsep *isqat al-Tadbir al-`Uyub* dalam kehidupan.

3.0 SEPULUH KAEDAH ISQAT AL-TADBIR AL-`UYUB DALAM MENGURUS STRES

Ibn `Ata' Allah juga mengemukakan sepuluh kaedah *isqat al-Tadbir al-`Uyub* dalam mendepani cabaran hidup. Yang pertama, mengetahui Allah mentadbir diri manusia seperti keadaan manusia masa bayi. Allah memberi kurniaan rezeki susu ibu pada ketika bayi kerana tiada gigi. Sebelum keadaan manusia di alam dunia manusia mengakui tentang ketuhanan Allah khususnya Allah maha mentadbir sepertimana firman Allah:

أَلَسْتُ بِرَبِّكُمْ قَالُوا بَلَىٰ

Terjemahan: *Dan (ingatlah wahai Muhammad) ketika Tuhanmu mengeluarkan zuriat anak-anak Adam (turun-temurun) dari (tulang) belakang mereka, dan Ia jadikan mereka saksi terhadap diri mereka sendiri, (sambil Ia bertanya dengan firmanNya): "Bukankah Aku tuhan kamu?" Mereka semua menjawab: "Benar (Engkaulah Tuhan kami), kami menjadi saksi". Yang demikian supaya kamu tidak berkata pada hari kiamat kelak: "Sesungguhnya kami adalah lalai (tidak diberi peringatan) tentang (hakikat tauhid) ini". (al-A`raf (7) : 172)*

Ini membuktikan Allah Ta'ala mentadbir alam sebelum ketiadaan diri manusia bahkan sebelum kewujudan nabi Adam `alaihissalam. Ibn `Ata' Allah juga memberi penerangan tentang peta hidup manusia di muka bumi Allah bermula dari `alam dzar sehinggalah ke padang mashyar samaada dimasukkan ke dalam syurga atau neraka. Keduanya, mengetahui bahawa diri jahil kerana suka tadbir mengikut nafsu dan tadbir daripada Allah adalah yang terbaik sepertimana firman Allah.

وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ

Terjemahan: *Dan (Ingatlah), sesiapa berserah diri bulat-bulat kepada Allah, maka Allah cukuplah baginya (untuk menolong dan menyelamatkannya).* (Al-Talaq (65) : 3)

Ketiga, mengetahui *qadar* dan *qada'* Allah Ta'ala bukan berlaku atas tadbir insan. Seperti yang pernah berlaku peristiwa yang datang bukan daripada tadbir diri dan haruslah diakui diri manusia bukan sepenuhnya boleh mentadbir sesuatu yang berlaku mengikut kehendak diri sendiri.

Keempat, mengetahui Allah Ta'ala mentadbirkan dan memerintahkan langit dan bumi.

وَمَا قَدَرُوا اللَّهَ حَقَّ قَدْرِهِ

Terjemahan: *Dan tiadalah mereka (kaum Yahudi) menghormati Allah sesuai dengan penghormatan yang sebenarnya.* (Al-An`am (6) : 91)

Kelima, mengetahui Allah Ta'ala memilik diri manusia dan mengetahui manusia tidak dapat mentadbirkan diri sepenuhnya kerana di dalam milik Allah Ta'ala dan tiada kuasa dalam memilik makhluk yang dijadikan Allah Ta'ala. Sesuatu yang berada di tangan manusia hanyalah pinjaman daripada Allah dan bagaimana mungkin manusia dapat melawan Tuhan yang menjadikan makhluk.

Keenam, mengetahui bahawa berada dalam dunia kepunyaan Allah tidak memerlukan untuk bersusah payah seperti analogi yang dibawa oleh ibn `Ata' Allah mengatakan tidak perlu susah payah dalam menyediakan makanan ketika berada di dalam rumah sebagai tetamu kerana telah disediakan oleh tuan rumah.

Ketujuh, melihat kuasa dan qudrah Allah pada semua alam termasuklah pada diri manusia itu sendiri dan mengetahui Allah Ta'ala mentadbirkan dunia dan akhirat memberi rezeki di dalam dunia dan memberi pahala di dalam akhirat.

لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ

Terjemahan: *Allah, tiada Tuhan (yang berhak disembah) melainkan Dia, Yang Tetap hidup, Yang Kekal selama-lamanya mentadbirkan (sekalian makhlukNya).* (Al-Baqarah (2) : 255)

Kelapan, mengetahui bahawa Allah menyuruh untuk berbuat `ibadah pada ketika hidup.

وَأَعْبُدْ رَبَّكَ حَتَّىٰ يَأْتِيَكَ الْيَقِينُ ﴿١٥﴾

Terjemahan: Mereka menjawab: "Kami mengembirakanmu dengan jalan yang sungguh benar; oleh itu janganlah engkau menjadi dari orang-orang yang berputus asa". (Al-Hijr (15) : 99)

Kesembilan, mengetahui bahawa diri berada dalam pemeliharaan Allah dan tidak perlu bersusah payah dalam memelihara diri kerana Allah memberi rezeki dan sebagai hamba hanya perlu membuat khidmat kepada Allah sepertimana firman Allah.

وَأْمُرْ أَهْلَكَ بِالصَّلَاةِ وَاصْطَبِرْ عَلَيْهَا لَا نَسْأَلُكَ رِزْقًا لَّحْنٌ نَّرْزُقُكَ ۗ

Terjemahan: Dan perintahkanlah keluargamu serta umatmu mengerjakan sembahyang, dan hendaklah engkau tekun bersabar menunaikannya. Kami tidak meminta rezeki kepadamu, (bahkan) Kamilah yang memberi rezeki kepadamu. (Taha (20) : 132)

Kesepuluh, mengetahui bahawa diri tidak mempunyai pengetahuan tentang pengakhiran sesuatu yang ditadbir. Contohnya, urusan yang disangka menjadi selamat tidak menjadi seperti jangkakan, sesuatu perkara disangka memberi kesenangan dan keuntungan akan tetapi mengalami kerugian manakala sesuatu yang disangka mendapat keburukan tetapi mendapat untung dan seperti mendapat manfaat daripada musuh dan dapat bala daripada orang yang dikasihi. Firman Allah :

وَعَسَىٰ أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ وَعَسَىٰ أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَّكُمْ ۗ وَاللَّهُ يَعْلَمُ

وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ ﴿٢١٦﴾

Terjemahan: Kamu diwajibkan berperang (untuk menentang pencerobohan) sedang peperangan itu ialah perkara yang kamu benci; dan boleh jadi kamu benci kepada sesuatu padahal ia baik bagi kamu, dan boleh jadi kamu suka kepada sesuatu padahal ia buruk bagi kamu. Dan (ingatlah), Allah jualah Yang mengetahui (semuanya itu), sedang kamu tidak mengetahuinya. (Al-Baqarah (2) : 216)

4.0 FAEDAH MENGAMALKAN ISQAT AL-TADBIR AL-`UYUB DALAM MENGHADAPI UJIAN

Corak pemikiran yang perlu difahami dan diamalkan bagi pesakit dalam mengurus stres berdasarkan pengetahuan yang dikemukakan oleh Ibn `Ata' Allah. Ianya menunjukkan pelbagai kaedah *isqat al-Tadbir al-Uyub* supaya dapat faedah di atas kesabaran menghadapi ujian. Di antara faedah bersabar dalam menghadapi ujian ialah pertamanya, mengetahui takdir itu datang daripada Allah dan di dalam pemeliharaan Allah sepertimana

firman Allah

وَأَصْبِرْ لِحُكْمِ رَبِّكَ فَإِنَّكَ بِأَعْيُنِنَا

Terjemahan: *Dan (dengan yang demikian) bersabarlah (wahai Muhammad) menerima hukum Tuhanmu (memberi tempoh kepada mereka), kerana sesungguhnya engkau tetap terselamat dalam pemuliharaan serta pengawasan Kami. (Al-Tur (52): 48)*

Keduanya, mengetahui ketika menerima takdir akan datang pertolongan daripada Allah dan bertawakal kepada Allah menyebabkan dapat rezeki dari jalan yang tidak disangka-sangka oleh hati kerana firman Allah

وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ

Terjemahan: *Dan (Ingatlah), sesiapa berserah diri bulat-bulat kepada Allah, maka Allah cukuplah baginya (untuk menolong dan menyelamatkannya). (al-Talaq (65) : 3)*

Ketiganya, mengingatkan untuk sabar ketika takdir menimpa kerana telah ada orang yang kena takdir yang sama, pada ketika dahulunya dan telah datang rahmat serta kurniaan daripada Allah. Seorang `arifin berpandangan bahawa kesakitan itu adalah pertolongan daripada Allah sehingga dia merasakan tidak mahu sembuh daripada penyakitnya.

أَوْلَمَّا أَصَبْتُمْ مُمْسِيَةً قَدْ أَصَبْتُمْ مِثْلَهَا

Terjemahan: *(Patutkah kamu melanggar perintah Rasulullah)? dan (kemudiannya) apabila kamu ditimpa kemalangan (dalam peperangan Uhud), yang kamu telahpun memenangi seperti itu sebanyak dua kali ganda (dengan menimpakan kemalangan kepada musuh dalam peperangan Badar), kamu berkata: "Dari mana datangnya (kemalangan) ini? (Ali `Imran (3) :165)*

Keempat, melihat bagus tadbir daripada Allah kerana kesakitan itu memberikan ganjaran pahala kepada pesakit. Sepertimana firmanNya

إِنَّمَا يُؤْتِي الصَّابِرُونَ أَجْرَهُمْ بِغَيْرِ حِسَابٍ

Sesungguhnya orang-orang yang bersabarlah sahaja yang akan disempurnakan pahala mereka dengan tidak terkira".(Al-Zumar (39) :10)

Kelima, mengetahui ada ilmu Allah di atas takdir yang menimpa. Keenam, melihat *jamal* Allah di atas kesakitan yang dialami sehingga merasa tidak sakit. Ketujuh, sabar dalam menerima takdir kerana mendapat redha daripada Allah Ta`ala. Kelapan, sabar dalam menerima takdir kerana *tajalli* melihat hampir rahmat Allah. Kesembilan, *sabr* memikul

takdir Allah Ta'ala dan suruhan Allah Ta'ala kerana *wajib* mengerjakan yang difardukan *shara`* supaya tiada kena azab dan dapat pahala. Kesepuluh, *sabr* memikul takdir Allah Ta'ala kerana mengetahui pada *bala'* dan *qadar* terdapat banyak kurnia Allah Ta'ala termasuklah pada *bala'* juga mempunyai *rahmah* Allah Ta'ala

وَعَسَىٰ أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ

Terjemahan: *Kamu diwajibkan berperang (untuk menentang pencerobohan) sedang peperangan itu ialah perkara yang kamu benci; dan boleh jadi kamu benci kepada sesuatu padahal ia baik bagi kamu, dan boleh jadi kamu suka kepada sesuatu padahal ia buruk bagi kamu. Dan (ingatlah), Allah jualah Yang mengetahui (semuanya itu), sedang kamu tidak mengetahuinya. (Al-Baqarah (2) : 216)*

5.0 KEPENTINGAN KONSEP ISQAT AL-TADBIR AL-`UYUB KEPADA PESAKIT KANSER PAYUDARA

Corak pemikiran ini mestilah diketahui oleh pesakit kanser payudara dalam mendekati diri dengan Allah kerana idea ini memberi fahaman kepada pesakit untuk menjawab persoalan bagaimana seharusnya mereka meninggalkan tadbir yang buruk dan serah tadbir Allah tanpa mempertikaikan takdir dan tadbir insani.

Oleh yang demikian, pengkaji berpendapat apabila pesakit kanser payu dara menguruskan tekanan dengan menggunakan kaedah *isqat al-Tadbir al-`Uyub* didapati pesakit berjiwa mutmainnah bersifat tama'ninah, tenang, tidak tertekan dan redha. Pesakit mendapati dengan meninggalkan tadbir yang buruk dan membatalkan kehendak nafsu seperti perasaan terlalu tidak sabar untuk pulih akan membuat pesakit lebih tenang kerana mengetahui dan memahami sesuatu itu mengikut tadbir Allah dan kehendak Allah bukannya kehendak manusia. Pesakit akan mula menunjukkan penerimaan diri sebagai hamba dan bertawakal kepadaNya.

Teori ini menjadikan manusia untuk menyakini bahawa Allah Ta'ala yang Maha Kuasa. Selain itu, seorang yang sentiasa ingat akan kekuasaan Allah akan merasai perlindungan daripada Allah. Seterusnya, manusia rasa redha dengan dapat menerima segala hukum, tadbir dan takdir daripada Allah. Pesakit mengetahui *iradah* Allah tidak dapat ditandingi oleh kehendak manusia.

Ibn `Ata' Allah mengatakan bukti iman yang hakiki adalah menerima segala-gala hukum daripada Allah dan Rasulullah s.a.w. tanpa menuruti hawa nafsunya. Ianya menghasilkan impak bagi mengukuhkan hati untuk bersabar dengan apa yang telah berlaku, sedang berlaku dan akan berlaku dan menggambarkan manusia perlu mengawal kehendak hawa nafsu mereka mengikut apa yang disuruh oleh Allah serta menjauhi dan meninggalkan apa yang dilarangNya.

Kemudian, hadirnya perasaan rasa sabar dalam hati ketika menghadapi takdir kerana mengetahui adanya pertolongan dan rahmat dari Allah Ta'ala serta kebagusan tadbir Allah. Seseorang itu tidak mudah sombong dan terpedaya dengan tadbir dirinya sendiri kerana mengetahui ada tadbir Illahi yang mengatasi segala kemampuan dan kekuatan diri. Ianya

menjadi sumber kekuatan kepada manusia kerana yakin tadbir Ilahi dalam semua perkara yang telah berlaku sedang berlaku dan akan berlaku. Inidapatmenghasilredhaterhadap Allah dan Allah meredhaisertadapatkemanisaniman. seseorang yang yakin dan percaya dengan kekuasaan Allah maka akan lahir tanda-tanda tiada kerisauan baginya.

6.0 PENUTUP

Psikoterapi Islam merupakan satu bentuk terapi yang dapat memberikan kesan yang besar kepada para pesakit terutamanya penyakit yang membawa kepada stres dan tekanan jiwa. Melihat daripada kajian-kajian yang terdahulu, diyakini bahawa rawatan psikoterapi Islam telah lama digunapakai dalam merawat pesakit yang mengalami tekanan emosi, juga dapat memberi kesan yang positif kepada mereka secara fizikal dan mental.

Oleh yang demikian, pengurusan stres yang menggunakan konsep *isqat al-Tadbir al-`Uyub* mampu mempengaruhi aspek sifat atau tingkahlaku luaran manusia kerana bahagian luaran dan dalaman manusia saling lengkap melengkapi dalam diri manusia. Ini memberi sistem kepercayaan dalam diri pesakit yang mempraktikkan *isqat al-Tadbir al-`Uyub* di dalam kehidupan seharian memiliki jiwa yang tenang mengikuti cara dan laluan jalan yang diredhai Allah. Pengkaji juga percaya *isqat al-Tadbir al-`Uyub* sangat memberi kesan bagi membentuk peribadi muslim yang diredhai berdasarkan teori yang dilontarkan oleh Ibn Ata Allah.

RUJUKAN

- Abror Sodik, Hisbah Jurnal BKI (Yogyakarta: Jurusan BPI Fakultas Dakwah IAIN Sunan Kali Jaga, 2003)
- Djamaluddin Ancok dan Fuat Nasori, *Psikologi Islam* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1994), 92.
- Edy Kusnadi, *Konseling Dan Psikoterapi Dalam Islam*, Fakultas Ushuluddin IAIN STS Jambi TAJDID Vol. XIII, No. 2, Juli-Desember 2014, 459.
- Ibn `Ata` Allah, *al-Tanwir FiIsqat al-Tadbir*, (Beirut: Dar al-Kutub al-`Ilmiyyah, 1997), 12.
- Manser & Martin, *Times Chambers Combine Dictionary Thesaurus*, (Singapore: Federal Publications, 1996), 1216.
- Mohd Juraimy Hj Kadir¹, Ahmad Azan Ridzuan, *Strategi Menguruskan Tekanan Dari Perspektif Islam Stress Management Strategy In Islamic Perspective*, (Kuala Lumpur : Universiti Pertahanan Nasional Malaysia, 2013), *Malaysia jurnal Hadhari* 6 (1), 28.
- Nurul Fitriani, *Implementasi Psikoterapi Islam Dalam Mengatasi Problematika Psikologis Mahasiswa Stain Salatiga* (Salatiga: Sekolah Tinggi Agama Islam NegeriSalatiga, 2001), 17.
- SabariahSiron, *TeoriKaunselingdanPsikoterapi* (Kuala Lumpur :Universiti Malaya, 2014), 273 &285.
- Sahih Muslim,Muslim ibn al-Hajjaj al-Qushayri, (Beirut : Dar al-Kutub al-Ilmiyah, 2008), Jilid 7, Nomborhadis 2191, 373.
- Sholeh Imam Musbikin, *Agama Sebagai Terapi: Telaah Menuju Ilmu Kedokteran Holistic*. (Yogyakarta: PustakaPelajar, 2005), 41-42.
- `Uthman bin Shihab al-Din, *Tanwir al-Qulub FiIsqatTadbir al-`Uyub*. (Kaherah: Matba`ah `Isa al-Babi al-HalabiwaShurakah, 1925)

Yatimah Sarmani dan Mohd Tajudin Minggal, *Teori Kaunseling Al-Ghazali, Mengenal Ilmu, Sejarah Dan Kandungan Al-Quran*, (Batu Caves : PTS Publication, 2008), 28 & 40.